MANUEL D'UTILISATION

QUALITÉ CERTIFIÉE. MEILLEUR RAPPORT QUALITÉ-PRIX. N.°1 TABLE D'INVERSION CLASSÉE

Tables d'inversion de série ComforTrak™

Modèle EP-960

Votre modèle peut différer des illustrations présentées. Les instructions d'utilisation restent les mêmes.

TEETER Hang ups®

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION.

⚠AVERTISSEMENT

LE NON-RESPECT DE CES CONSIGNES ET AVERTISSEMENTS PEUT ENTRAÎNER DES BLESSURES GRAVES OU LA MORT.

AVERTISSEMENT—Pour réduire le risque de blessure :

- Lisez et comprenez toutes les instructions, examinez tous les documents joints et inspectez l'équipement avant d'utiliser la table d'inversion. Il vous incombe de vous familiariser avec l'utilisation correcte de cet appareil et des risques inhérents à l'inversion, tels que le risque de tomber sur la tête ou sur le cou, les pincements, la possibilité de rester coincé, ou les risques de défaillance de l'appareil. Il incombe au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont pleinement informés du bon usage de l'équipement et de toutes les précautions de sécurité afférentes.
- NE PAS utiliser cet appareil sans l'accord d'un médecin habilité. Examinez attentivement avec votre médecin habilité la liste suivante des contre-indications médicales concernant l'inversion (il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, mais plutôt d'une liste de référence) :

· Infection de l'oreille moyenne	· Glaucome	· Troubles circulatoires ou cardiaques	· Faiblesse des os (ostéoporose)
· Obésité extrême	· Décollement rétinien	· Blessure de la colonne vertébrale	· Fractures récentes ou non guéries
· Grossesse	· Conjonctivite	· Sclérose cérébrale	· Broches médullaires
· Hernie hiatale	· Tension artérielle élevée	· Articulations très enflées	· Prothèses orthopédiques implantées chirurgicalement
· Hernie ventrale	· Hypertension	· Accident cérébro-vasculaire ou ischémique transitoire récent	· Utilisation d'anticoagulants (y compris des doses élevées d'aspirine)

- Une surveillance étroite est nécessaire lorsque la table d'inversion est utilisée à proximité d'enfants ou par des personnes invalides ou handicapées ou à proximité de celles-ci.
- Utilisez la table d'inversion uniquement pour l'usage auquel elle est destinée, comme décrit dans le présent manuel. NE PAS utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- NE JAMAIS laisser tomber ni introduire le moindre objet dans les ouvertures.
- NE PAS utiliser ni ranger le produit à l'extérieur.
- NE PAS utiliser l'appareil si vous mesurez plus de 198 cm (6 pieds 6 pouces) ou si vous pesez plus de 136 kg (300 livres). Une défaillance structurelle pourrait avoir lieu ou votre tête/cou pourrait percuter le sol pendant l'inversion.
- NE PAS laisser d'enfants utiliser cet appareil.
- Gardez les enfants, les spectateurs et les animaux de compagnie à distance de l'appareil pendant son utilisation.
- Gardez les membres de votre corps, vos cheveux, vos vêtements flottants et vos bijoux à distance de toutes les parties mobiles.
- La table d'inversion ne comprend aucune partie remplaçable par l'utilisateur.
- Ce produit est conçu pour une utilisation domestique uniquement. NE PAS utiliser dans un établissement commercial, en location ou institutionnel.
- NE PAS utiliser l'appareil sous l'influence de drogues, d'alcool, ou de médicaments qui peuvent entraîner la somnolence ou une désorientation.
- TOUJOURS inspecter l'appareil avant de l'utiliser. Assurez-vous que toutes les fixations sont bien solides.
- TOUJOURS remplacer immédiatement les composants défectueux et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'a pas été réparé.
- TOUJOURS placer l'appareil sur une surface plane et à distance de l'eau ou de rebords qui pourraient entraîner une chute ou une immersion accidentelles.
- TOUJOURS porter des chaussures à lacets correctement noués, à semelle plate, telles que des chaussures de tennis ordinaires. NE PAS porter de chaussures pouvant nuire à la fermeture du système de fixation des chevilles, telles que des chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou dépassant l'os de la cheville.
- TOUJOURS s'assurer que l'équipement est correctement ajusté selon les réglages corrects de l'utilisateur avant chaque utilisation.
- NE PAS faire de mouvements brusques et ne pas utiliser d'haltères, de bandes élastiques ou tout autre appareil d'exercice ou d'étirement sur la table d'inversion.
- Les nouveaux utilisateurs et les utilisateurs aux capacités physiques ou mentales réduites auront besoin de l'aide d'un partenaire pour s'assurer qu'ils sont en mesure de trouver le bon équilibre et de revenir en position debout sans assistance.
- Si vous ressentez de la douleur ou des vertiges, ou si la tête vous tourne pendant l'inversion, revenez immédiatement en position debout pour récupérer et éventuellement descendre de l'appareil.

NE PAS RETIRER. REMPLACER EN CAS DE DOMMAGES OU DE RETRAIT.

Ce produit est référencé par Underwriters Laboratories, Inc. Des échantillons représentatifs de ce produit ont été évalués par UL et répondent aux normes de sécurité en vigueur.

Pour télécharger et imprimer le manuel de l'utilisateur du dossier ComforTrak™ en français, rendez-vous sur teeter-inversion.com

Para descargar e imprimir las instrucciones de montaje de ComforTrak™ en español, visite teeter-inversion.com

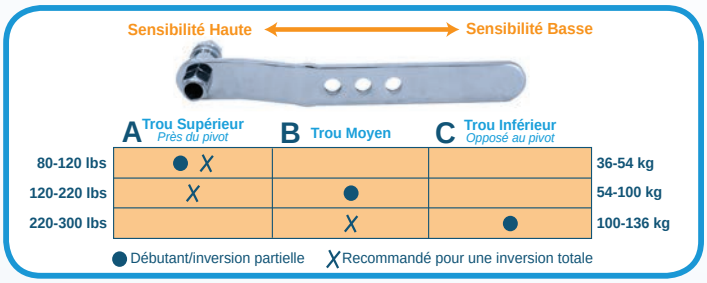
Les caractéristiques peuvent changer sans préavis. Teeter Hang Ups est une marque déposée de Teeter. © Teeter, 2014.
Le droit international interdit toute copie. E61711-F 0714-2

Réglages personnels

Votre Teeter est doté de quatre (4) réglages personnels qui doivent être ajustés correctement en fonction de vos besoins personnels et de votre type de corps. Prenez votre temps pour trouver vos réglages idéaux : une fois que la table d'inversion est réglée correctement, vous bénéficiez d'un contrôle total sur la rotation de la table et d'une expérience d'inversion confortable. ***Chaque fois que vous utilisez la table d'inversion, assurez-vous que vos réglages personnels sont corrects.***

❶ Charnières pivotantes : sélectionnez un trou de réglage

Les charnières pivotantes contrôlent la sensibilité ou le degré de rotation. Il y a trois trous de réglage : le choix du trou dépend tant de votre poids que de la sensibilité de rotation que vous souhaitez obtenir (diagramme de droite). Pour les utilisateurs qui commencent à utiliser la table d'inversion, nous conseillons de commencer avec le réglage C, le moins sensible.



POUR CHANGER LE RÉGLAGE DE LA CHARNIÈRE PIVOTANTE

1. Tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur tout en faisant glisser l'axe principal vers l'intérieur jusqu'au tout dernier trou (le réglage de rangement, près des talonnières). Relâchez la goupille afin qu'elle s'insère dans un trou (figure 1).
2. Tenez-vous debout devant le dossier et faites-le pivoter dans la direction opposée à celle de l'utilisation (figure 2) afin qu'elle repose sur la barre transversale du cadre en A.
3. Prenez chaque charnière pivotante sous les goupilles de rotation, en utilisant les pouces pour ouvrir les crochets autobloquants qui se trouvent au-dessus des goupilles de rotation (figure 3). Soulevez les deux côtés du dossier hors du cadre en A et reposez la tête du dossier sur le sol.
4. Ouvrez complètement chaque verrou à cames. Détachez la charnière pivotante de la tige de support et faites-la glisser jusqu'au réglage voulu (figure 4). Insérez la tige de support dans le même trou de réglage de la charnière pivotante des deux côtés. Fixez le verrou à cames.
5. Fixez de nouveau le dossier dans les plaques de charnière du cadre en A (figure 5). Assurez-vous que les crochets autobloquants se referment par-dessus chaque goupille de rotation des charnières pivotantes. Faites pivoter le dossier jusqu'à la position d'utilisation et ajustez l'axe principal pour l'utilisation (figure 6).

Figure 1

Figure 2

Figure 3

Figure 4

Figure 5

Figure 6

❷ Axe principal : réglez la hauteur

Figure 7

Les réglages de la hauteur sont marqués aussi bien en pouces qu'en centimètres.

1. Tenez-vous sur le côté gauche du cadre en A. Tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur à l'aide de votre main droite tout en faisant glisser l'axe principal avec la main gauche (figure 7). Pour faciliter le réglage, descendez l'axe principal sous la position horizontale pour l'allonger et relevez l'axe principal au-dessus de la position horizontale pour le raccourcir.
2. Commencez en faisant glisser l'axe principal jusqu'à ce que le dernier réglage visible dépasse votre hauteur d'un pouce. Par exemple, si vous mesurez 178 cm (5 pi 10 po), les derniers chiffres que vous devez pouvoir lire devront être 180 cm (5 pi 11 po). Vous vous assurez ainsi que la table ne pivote pas trop rapidement. Plus tard, vous vérifierez si ce réglage vous convient.***Votre réglage idéal de hauteur dépend de la distribution de votre poids et peut varier de quelques centimètres (ou pouces) de plus ou de moins par rapport à votre taille réelle.***
3. Relâchez la goupille d'arrêt de réglage de la hauteur afin qu'elle s'engage parfaitement dans un trou.

❸ Courroie d'attache angulaire : réglez l'angle souhaité

Si vous êtes un nouvel utilisateur, attachez la courroie d'attache angulaire à la barre en U qui se trouve sous le dossier (figure 8) pour limiter l'angle de rotation. Vous pouvez augmenter l'angle de rotation autorisé par la courroie d'attache dès que vous vous serez plus à l'aise avec l'utilisation de la table, vous pouvez aussi l'enlever complètement pour une inversion intégrale.

Figure 8

❹ Molette confort pour chevilles : trouvez votre réglage

La molette confort pour chevilles peut pivoter en position haute ou basse (figure 9). La différence entre ces positions est de 2,5 cm (1 po). Le réglage que vous choisirez dépendra du type de chaussures que vous portez et de la taille de votre pied.

La molette confort pour cheville doit être réglée de façon à ce que les chevillières et les talonnières avant soient fixées autour de la partie la plus étroite de la cheville (avec la distance la plus courte possible entre le système de blocage des chevilles et le dessus de votre pied). Cela permet de réduire le glissement du corps pendant l'inversion du dossier, glissement qui peut nuire à votre capacité de contrôler la rotation de la table d'inversion.

Figure 9

Préparez-vous à pratiquer l'inversion

AVANT D'UTILISER LA TABLE D'INVERSION

Assurez-vous que la table pivote en douceur jusqu'à la position d'inversion intégrale et dans l'autre sens, et que toutes les fixations sont solides. Assurez-vous d'avoir assez d'espace devant et derrière vous pour pivoter.

TOUJOURS porter des chaussures à lacets correctement noués, à semelle plate, telles que des chaussures de tennis. **NE PAS** porter de chaussures à semelle épaisse, des bottes, des chaussures montantes ou dépassant l'os de la cheville, car elles peuvent vous empêcher d'attacher vos chevilles correctement.

⚠AVERTISSEMENT

NE JAMAIS utiliser la table d'inversion à plat ventre. **NE PAS** tenter de vous inverser ou d'appuyer la partie supérieure de votre corps sur le dossier avant d'avoir fixé vos chevilles. Le fait de **NE PAS** fermer correctement le système de blocage des chevilles peut entraîner des blessures graves, voire la mort!

Figure 10

Figure 11

Figure 11A

Figure 12

Figure 13

Figure 14

Fixer vos chevilles

Il est très important de bien fixer vos chevilles avant de vous inverser.

1. Placez-vous debout en tournant le dos au dossier; en utilisant les poignées pour vous stabiliser, enjambez prudemment le cadre en A afin de vous tenir près d'un côté de l'axe principal (la barre transversale du cadre en A se trouvera derrière vos jambes) (figure 10). Soulevez le pied le plus proche de l'axe principal par-dessus le système de blocage des chevilles et posez-le sur le sol de l'autre côté, afin d'avoir un pied de chaque côté de l'axe principal.
2. Si le système de blocage des chevilles est fermé, poussez vers le bas la poignée du système de blocage des chevilles EZ-Reach, puis poussez-la vers l'extérieur afin de l'ouvrir complètement. Relâchez la poignée en position ouverte.
3. Pour trouver votre équilibre, n'appuyez que la partie inférieure de votre corps contre la partie inférieure du dossier tout en glissant une cheville à la fois, de côté (figure 11), entre la chevillière et la talonnière, en posant les pieds sur la molette confort pour chevilles.
   NE PAS insérer votre pied dans le système de blocage des chevilles comme si vous mettiez le pied dans une chaussure (figure 11a). Vos pieds doivent toujours se trouver sur le sol ou sur la molette confort pour chevilles; ne jamais utiliser une autre partie de la table d'inversion comme appui (figures 12 et 13).
4. Appuyez fermement les chevilles contre les talonnières, puis faites légèrement tourner le dessus des talonnières en direction de vos chevilles pour accroître votre confort pendant l'inversion.
5. Poussez la poignée EZ-Reach vers le bas, tirez-la vers vos jambes et relâchez-la quand les attaches sont bien ajustées contre vos chevilles (figure 14).
6. **Testez la fermeture** en bougeant légèrement la poignée EZ-Reach d'avant en arrière afin de vous assurer qu'elle est bien enclenchée et que le système de blocage des chevilles est verrouillé solidement.

Assurez-vous qu'aucune partie de vos chaussures ou de vos vêtements ne touche ou n'entrave le système de blocage des chevilles EZ-Reach de quelque façon que ce soit pendant l'inversion. Utilisez le concept ENTENDRE, TOUCHER, VÉRIFIER chaque fois que vous attachez vos chevilles dans la table d'inversion :

ENTENDEZ le clic de la poignée EZ-Reach lorsqu'elle s'enclenche en place;

TOUCHEZ la poignée EZ-Reach pour vous assurer qu'elle est entièrement enclenchée dans son réglage;

VÉRIFIEZ que la poignée EZ-Reach est bien enclenchée et qu'elle ne bouge pas.

Préparez-vous à pratiquer l'inversion (suite)

Testez votre équilibre et votre contrôle de l'orientation

Lorsque tous les réglages sont corrects, vous aurez un contrôle total sur la rotation de la table d'inversion, simplement en modifiant le poids et la position de vos bras. Vos réglages d'équilibre idéaux sont déterminés par le type de votre corps et la répartition de votre poids; c'est pourquoi le réglage de l'axe principal pourrait différer de votre hauteur réelle.

Si vous éprouvez des difficultés à vous inverser ou à retourner en position verticale, vous perdrez tous les bienfaits de l'inversion. Il est important de prendre votre temps et de vérifier vos réglages, pour obtenir une expérience relaxante et agréable! **Lors de vos premières sessions d'inversion, demandez à un observateur de vous aider jusqu'à ce que vous soyez capable de trouver votre réglage d'équilibre idéal et que vous vous sentiez à l'aise avec le fonctionnement de la table d'inversion.**

1. Appuyez-vous et reposez votre tête sur le dossier, les bras le long du corps.
   - Si la table d'inversion est correctement équilibrée, elle devrait commencer à pivoter légèrement, l'axe principal se soulèvera de quelques pouces de la butée de la barre transversale.
   - Si la table d'inversion pivote de manière à ce que l'axe principal se soulève au-dessus de la barre transversale de plus de quelques pouces, jusqu'à la position horizontale (0°) ou au-delà, votre axe principal est peut-être trop court. Descendez prudemment, allongez le réglage de la hauteur d'un trou, attachez de nouveau vos chevilles et refaites le test.
   - Si la table d'inversion ne pivote pas du tout et l'axe principal repose toujours sur la barre transversale, votre axe principal est peut-être trop long. Descendez prudemment, réduisez le réglage de la hauteur d'un trou, attachez de nouveau vos chevilles et refaites le test.

Le réglage de l'axe principal ne devrait pas changer tant que vous utilisez le même réglage de la charnière pivotante et que votre poids ne change pas beaucoup. Si vous décidez de changer le réglage de la charnière pivotante, vérifiez de nouveau votre équilibre et votre contrôle.

Figure 17
Bon équilibre : l'axe principal se soulève légèrement de la barre transversale

Inversion

Pivoter pour s'inverser

Lorsque la table d'inversion est correctement équilibrée, elle pivote suite à de simples mouvements des bras. Vos bras fournissent le poids nécessaire pour faire pivoter la table d'inversion. (Figure 18) :

- Pour vous inverser, levez lentement les bras au-dessus de votre tête (ce qui transfère le poids à l'extrémité du dossier où se trouve votre tête).
- Pour revenir à la verticale, ramenez lentement vos bras sur les côtés (ce qui transfère le poids vers l'extrémité où se trouvent vos pieds).

Pour vous assurer que la table d'inversion ne pivote ni trop profondément ni trop rapidement, assurez-vous d'avoir attaché la courroie d'attache angulaire et d'avoir effectué le test d'équilibre.

Figure 18

1. Une fois que votre tête repose sur le dossier, soulevez un bras à la fois pour commencer la rotation. Pour maximiser votre confort et votre contrôle, chaque mouvement doit être effectué lentement et délibérément (plus vous bougez rapidement, plus la table d'inversion pivote rapidement).
2. Exercez-vous à contrôler la vitesse et l'angle de rotation en relevant et en baissant les bras.
3. Une fois que vous avez atteint l'angle maximal permis par la courroie d'attache angulaire, posez les deux bras au-dessus de votre tête. Détendez-vous et respirez profondément pour aider vos muscles à relaxer.

Revenir en position debout

4. Pour commencer à pivoter pour revenir en position debout, baissez lentement vos bras vers les côtés.
5. Arrêtez-vous et reposez-vous pendant quelques instants lorsque vous aurez tout juste dépassé la position horizontale (0°) afin de prévenir les étourdissements et de laisser votre dos se comprimer de nouveau sans inconfort avant de revenir en position debout.

Étant donné que votre corps s'est peut-être allongé ou déplacé sur le dossier pendant l'inversion, les mouvements des bras ne suffiront peut-être pas à vous ramener en position debout. Il suffira alors de plier les genoux légèrement tout en déplaçant votre poids vers l'extrémité du dossier où se trouvent vos pieds (figure 19).
Ne relevez **PAS** la tête, ne comptez **PAS** uniquement sur les poignées et n'essayez PAS de vous asseoir (figure 20), car cela annulera les bienfaits relaxants de votre inversion.

Figure 19

Figure 20

Si vous éprouvez toujours des difficultés à revenir en position debout après avoir suivi ces suggestions, songez à ajuster vos réglages personnels et à revérifier votre équilibre et le contrôle de la rotation.

Inversion (suite)

Inversion totale

L'inversion totale est définie comme le fait d'être entièrement suspendu à l'envers par les chevilles (90°), avec le dos totalement dégagé du dossier. NE PAS tenter cette étape avant de vous sentir à l'aise de contrôler la rotation de la table d'inversion et l'inversion à 60°. Pour ressentir les bienfaits, l'inversion totale n'est jamais nécessaire. Toutefois, de nombreux utilisateurs de la table Teeter aiment l'inversion totale en raison de la liberté accrue qu'elle offre pour les étirements et les exercices. Pour une inversion totale :

1. Détachez la courroie d'attache angulaire.
2. Réglez la charnière pivotante dans le réglage A si vous souhaitez que la table se « bloque » fermement en position d'inversion totale. Si vous pesez 100 kg (220 lb) ou plus, réglez la charnière pivotante en position B.
3. Pour commencer la rotation, levez lentement vos deux mains au-dessus de votre tête. Il vous faudra peut-être intervenir pour les derniers degrés de rotation en exerçant une pression sur le sol ou sur le cadre en A jusqu'à ce que le dossier s'arrête contre la barre transversale (figure 21).
4. Détendez-vous et laissez votre corps se détacher du dossier, jusqu'à ce que vous soyez librement suspendu. Si vous vous tendez ou si vous appuyez le dos contre le dossier, la table deviendra probablement « débloquée ».
5. Si votre réglage de l'équilibre est correct, votre propre poids maintiendra la table « bloquée » dans cette position jusqu'à ce que vous décidiez de revenir en position debout. Si vous ne parvenez pas à maintenir une position « bloquée » adéquate pendant une inversion totale, prenez contact avec le service à la clientèle de Teeter.

Figure 21

POUR SE DÉGAGER DE LA POSITION INVERSÉE « BLOQUÉE » :

6. Placez une main en haut du dossier derrière votre tête et tenez le dossier et l'extension du cadre (figure 22). De l'autre main, tenez la base du cadre en A, à l'avant.
7. Tirez avec les deux mains à la fois (figure 23). Cela fera pivoter la table et la dégagera de la position « bloquée ». Gardez les coudes près du corps pour ne pas les pincer entre le cadre en A et le dossier (figure 24). Suivez les instructions de la section Revenir en position debout sur la page précédente.

Figure 22

Figure 23

Figure 24

Pour descendre de la table

8. Poussez sur la poignée EZ-Reach vers le bas pour libérer le verrou, puis poussez vers le côté pour ouvrir complètement le système de blocage des chevilles (figure 25).
9. Relâchez la poignée en position ouverte.
10. Laissez le bas de votre corps appuyé sur le dossier pendant que vous posez les pieds sur le sol. Mettez-vous debout prudemment et assurez-vous de vous sentir en équilibre avant d'enjamber l'axe principal et de descendre de l'appareil.

Figure 25

Entreposage et entretien

1. Détachez la courroie d'attache angulaire.
2. Tirez sur la goupille d'arrêt du réglage de la hauteur tout en faisant glisser l'axe principal vers l'intérieur jusqu'au dernier trou (le réglage de rangement, près des talonnières). Relâchez la goupille afin qu'elle s'insère dans un trou.
3. Tenez-vous debout devant le dossier et faites-le pivoter dans la direction opposée à celle de l'utilisation jusqu'à ce qu'elle repose sur la barre transversale du cadre en A (figure 26).
4. Tirez sur les barres d'écartement pour replier le cadre en A (figure 27), en laissant les pieds du cadre en A écartés de 16 à 20 po pour assurer la stabilité de la table. Faites attention de ne pas vous pincer les doigts.

Figure 26

Figure 27

⚠ AVERTISSEMENT

Risque de basculement : laissez le cadre en A suffisamment ouvert pour qu'il reste stable, ou fixez-le à un mur pour ne pas qu'il bascule. Rangez-le à plat sur le sol et non debout pour éviter tout risque de basculement.

Si vous choisissez de laisser la table d'inversion ouverte et prête à être utilisée, assurez-vous de SÉCURISER l'équipement afin d'éviter la rotation accidentelle en enroulant la courroie d'attache angulaire autour de l'axe principal et de la barre transversale, puis en l'attachant à elle-même à l'aide de la pince (figure 28). Vérifiez que la table d'inversion ne peut pas pivoter.

Entretien

Pour nettoyer votre table d'inversion Teeter Hang Ups, essuyez-la au moyen d'un chiffon humide. NE PAS utiliser de nettoyants abrasifs ou de solvants.

Figure 28

CONSEILS ET RÉPONSES AUX QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Profitez au maximum de votre table d'inversion Teeter Hang Ups®

À quel angle devriez-vous vous inverser?

Commencez par un angle moyen (20° à 30° au-delà de la position horizontale) pendant les premières semaines ou jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avec l'équipement. Une fois que vous parvenez à vous détendre complètement, passez à 45° à 60° pour un meilleur étirement. Selon les études médicales, « l'angle magique » de 60° entraîne une charge de traction d'environ 60 % du poids de votre corps, ce qui est ce dont il a besoin pour se décompresser complètement.

L'inversion totale (90°) est-elle nécessaire?

Non! Ne faites que ce qui est confortable pour vous. Bien que l'inversion totale ne soit pas requise pour une décompression totale, près de la moitié de tous les utilisateurs de Teeter la pratiquent, car ils apprécient la liberté accrue dont ils bénéficient pour les étirements et les exercices à cet angle.

Pendant combien de temps et à quelle fréquence devriez-vous vous inverser?

Commencez par 1 à 2 minutes par séance, et ne progressez que lorsque vous vous sentez à l'aise de le faire. N'oubliez pas que la fréquence (une inversion plus fréquente) est plus importante que la durée (l'inversion pendant des périodes plus longues). Nous recommandons une inversion régulière avec le Teeter plusieurs fois par jour. Avec le temps, augmentez la durée jusqu'à 3 à 5 minutes à la fois, afin que vos muscles parviennent à se détendre et à se décompresser. Écoutez votre corps. N'oubliez pas que l'inversion doit être une source de détente et de plaisir!

Que devriez-vous faire pendant l'inversion?

Bon nombre de personnes préfèrent en profiter pour se détendre. D'autres incorporent des mouvements et des étirements, ce qui peut aider à maximiser les bienfaits pour vos articulations et vos ligaments. Regardez le DVD d'instructions pour obtenir d'autres conseils sur les étirements et les exercices pendant l'inversion.

- La traction intermittente (alternance de l'inversion et de période de repos) et les oscillations (balancement rythmé) sont particulièrement utiles pour les personnes qui commencent tout juste à s'habituer à la sensation d'être inversées, et peuvent contribuer à stimuler la circulation et le mouvement de fluides dans les disques du dos.
- Vous pouvez vous étirer et vous tordre pendant une inversion totale ou partielle, ou utiliser le cadre en A, la traction ou les poignées d'étirement pour ajouter la décompression.
- Les demi-redressements assis, les redressements assis complets et les flexions des jambes pendant l'inversion totale renforcent les muscles abdominaux, sans ajouter de charges inconfortables sur la colonne vertébrale.

Combien de temps faut-il avant de ressentir les bienfaits?

Avec le temps, le corps a une capacité de rétablissement étonnante. Mais comme c'est le cas avec un nouveau programme d'entraînement, les résultats peuvent se faire attendre pendant un certain temps. Poursuivez, inversez-vous souvent, et faites preuve de patience. Travaillez pour que votre corps se détende – c'est ainsi que vous ressentirez le maximum de bienfaits. Certaines personnes ressentent les bienfaits immédiatement, et d'autres peuvent prendre 2 à 3 semaines avant que leur corps commence à s'adapter.

Pourquoi est-il important de trouver les réglages idéaux pour l'équilibre?

Votre point d'équilibre idéal vous procurera un contrôle total sur la rotation de la table d'inversion lorsque vous changerez le poids et la position de vos bras. Si vous éprouvez des difficultés à inverser ou à retourner en position debout, vous perdrez tous les bienfaits de l'utilisation de la table d'inversion; il est donc important de trouver le réglage idéal pour obtenir une expérience relaxante et agréable! Vos réglages d'équilibre idéaux sont déterminés par le type de votre corps et la répartition de votre poids; c'est pourquoi le réglage de l'axe principal peut différer de votre taille réelle.

Que faire si vous éprouvez des douleurs aux chevilles?

- **Chaussures appropriées :** portez des chaussettes et des chaussures à lacets; le tissu fournira un coussin et un support supplémentaires pour les chevilles.
- **Position des chevillières :** faites tourner le dessus des chevillières vers vos chevilles. Pendant l'inversion, elles pivoteront pour soutenir l'arrière de vos talons.
- **Molette confort pour chevilles :** ajustez-la afin de minimiser l'espace entre le pied et la plateforme. Moins votre corps se déplace pendant l'inversion, mieux c'est.
- **Bon ajustement :** fixez le système de blocage des chevilles suffisamment serré, mais pas trop, car cela pourrait restreindre la circulation sanguine et causer des douleurs.
- **Variez :** essayez les oscillations ou la traction intermittente. Il vous faudra peut-être un certain temps pour vous sentir à l'aise, mais vous ne tarderez pas à vous adapter à l'inversion.

Autres conseils utiles pour les débutants :

- **Préréglez l'angle :** réglez votre courroie d'attache angulaire à un angle moyen; vous pourrez alors vous concentrer sur la détente et l'adaptation à l'inversion.
- **Retenez les services d'un observateur :** demandez à un ami de se tenir près de la table d'inversion jusqu'à ce que vous puissiez en contrôler la rotation sans difficulté.
- **Respirez :** fermez les yeux et respirez profondément. Concentrez-vous sur la relaxation musculaire afin de tirer le maximum de bienfaits.
- **Écoutez votre corps :** l'inversion n'est pas une activité de type « Il faut souffrir pour obtenir des bienfaits ». Si vous en avez assez, retournez en position debout pour vous reposer.
- **Prévenez les étourdissements et les nausées :** lorsque vous retournez en position debout, assurez-vous d'attendre pendant 15 à 30 secondes (ou plus) juste après avoir dépassé la position horizontale (0°).
- **Apportez les changements petit à petit :** augmentez l'angle ou la durée de l'inversion un peu à la fois.
- **Faites-le souvent!** Une inversion régulière vous permettra d'en tirer le maximum de bienfaits.

Joignez-vous à la communauté Teeter Hang Ups® :
Communiquez avec d'autres amateurs de Teeter. Obtenez les nouvelles, les conseils et les ressources de Teeter. Partagez vos expériences. Rendez-vous à teeter-inversion.com ou joignez-vous à nous à...

CONNECT WITH US!

/teeterhangups Teeter Hang Ups @TeeterHangUps /teetertv